

中国灾害防御协会救援医学会会长
中国医师协会急救复苏专业委员会主任委员

李宗浩： 救命的黄金时刻



家庭急救

——关键的15分钟

15



• 李宗浩 / 编著

家庭急救

——关键的 15 分钟

李宗浩 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭急救——关键的 15 分钟/李宗浩编著.

—北京: 中国社会出版社, 2006. 9

(城乡社区健康管理丛书/钱信忠 李艳芳主编)

ISBN 7-5087-1257-9

I. 家... II. 李... III. 急救—基本知识

IV. R 459. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 100857 号

丛 书 名: 城乡社区健康管理丛书

主 编: 钱信忠 李艳芳

书 名: 家庭急救——关键的 15 分钟

编 著: 李宗浩

责任编辑: 张 羿

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66051698 电 传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

编辑部电话: (010) 66030229 (010) 66032631

编辑部网址: www.jiankang-jia.com

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京印刷一厂

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 5

字 数: 91 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 10.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

顾问：钱信忠

编辑指导委员会

主任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

城乡社区健康管理丛书编委会

主编：钱信忠

李艳芳（执行主编）

副主编：于菁（执行副主编）

（按姓氏笔画为序）

于仲嘉 于鲁明 白莉 刘洪海

赵宏 贾谦 梁万年 曹泽毅

编委：（按姓氏笔画为序）

王建璋 王效道 白江滨 全海曦

刘多丽 刘建文 许政刚 吴逊

吴树燕 张华 张俊清 李宗浩

肖锦模 陈西宁 陈宝英 林宝华

林培炎 姚天樵 赵霖 唐步云

殷鹤声 高妍 高和 曹世田

黄明延 程新延 董毅友 鲍善芬

总 序

造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国1/3以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民的素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

值此“新农村书屋”付梓之际，以此为序。

二〇〇六年九月

序

健康，就个人和家庭而言，是赖以生存的基本要素，只有身、心得以健康，人们才能保证生存质量和生命质量的提高，才能有益于健康年龄的延长和民族素质的提高。

全民身、心相对健康，不仅为整个社会全面发展打下了良好的自然基础，也标志着一个国家的文明和进步。

通过健康教育，不仅要将防治常见病多发病的科学知识普及给广大民众，也要使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式，怎样减少和防止不良的生活习惯，从而提高健康意识和自我保健能力。为保障生存质量和生命质量的提高，要进一步使广大民众认识到，现代医学对健康的理解远不仅仅是躯体没有疾病。健康的全面含义包括着体格健壮、心理健全、人与自然、人与社会环境相互依存、相互和谐发展的新观念。

党的十六大提出要提高全民的健康素质，这为全民“健康管理”、“健康促进”、“健康维护”、“健康研究”，提出了更高的目标，也为健康教育指明了方向。

要想提高全民族健康素质，就应通过各种形式，广泛开展健康科学知识的宣传普及。

世界卫生组织研究报告，说明了健康教育的实际意义，具体指出：人体三分之一的疾病通过预防保健可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

上述，足以说明健康科学知识宣传普及的深远意义。

为贯彻落实党的十六大提出的“提高全民族的科学文化素质，传播科学知识”的精神，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局四部委，体察民意，满足民众需求，共同组织并举办了“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”的暖民心活动，也是一项十分有益于广大群众健康素质提高的活动。

为此，我承应了《城乡社区健康管理丛书》主编的任务。该套丛书，是由我国营养学专家赵霖教授、急救医学专家李宗浩教授、肿瘤学专家王建璋教授、心理学专家王效道教授、心血管专家吴树燕教授、脑血管专家吴逊教授、内分泌专家高妍教授、呼吸疾病专家姚天樵教授、消化道专家许政刚教授、医药保健专家刘建文研究员、口腔医学专家林培炎教授、外科专家肖锦模教授、妇女保健专家陈宝英教授，在短期内分别编撰了高血压病、心、脑血管疾病、糖尿病、呼吸道疾病、消化道、癌症、口腔等疾病的防治，以及家庭急救、养生与保健、心理健康、膳食平衡、女性健康等科普读物，以充实城乡万家社区图书室。

嗣后，将继续组织专家分批陆续出版健康知识的相关读物。这些系列丛书，我们将本着一看就能懂，一懂就能用，一用就有效的原则展示于广大读者。为个人健康、家庭健康、社会健康，为我中华民族素质的提高作出应有努力。

钱信忠
2006年8.24.

作者简介

李宗浩，男，汉族，1939年12月生，浙江湖州南浔人。主任医师、教授，长期从事急救事业，主持筹建并在北京急救中心担任领导工作，是国内外有重要影响的急救医学专家。获国务院特殊贡献津贴，获中国科协颁发的“解放以来有突出贡献的科普作家”，被联邦德国授予空中救援总部荣誉会员。

现任中国灾害防御协会救援医学会长、中国医师协会急救分会主任委员、《中国急救复苏与灾害》医学杂志总编、中国武警总医院首席急救专家、中国老年保健协会副会长、中国科普作家协会理事等职。

著作有《现代急救医学》、《现代救援医学》、《冠心病的急救与监护》以及《第一目击者——一个急救医生的手记》、《紧急救护》、《急救ABC》等学术、科普著作多部。

目 录

现代急救新理念

- | | |
|---------------|----|
| 一 现代急救的特点 | 3 |
| 二 现场急救的“生命链” | 7 |
| 三 现场评估、判断危重病情 | 10 |
| 四 紧急呼救 | 14 |
| 五 现场急救原则及步骤 | 15 |

心肺复苏

- | | |
|--------------|----|
| 一 对心肺复苏的基本认识 | 21 |
| 二 呼吸（肺）复苏 | 24 |
| 三 心脏复苏 | 32 |
| 四 气道梗塞救治法 | 42 |
| 五 海氏急救法 | 44 |
| 六 自动体外除颤 | 50 |

现场创伤急救

- | | |
|------------|----|
| 一 现场创伤急救 | 57 |
| 二 止血技术 | 61 |
| 三 创面包扎 | 67 |
| 四 开放伤的现场处理 | 72 |
| 五 骨折固定 | 75 |
| 六 创伤的运护 | 84 |



常见急症

一 心绞痛	91
二 心肌梗死	94
三 心律失常	99
四 高血压急症	104
五 脑血管病急症	106
六 咯血	108
七 吐血（上消化道出血）	110
八 急性胰腺炎	113
九 糖尿病酮症酸中毒	115

意外伤害

一 交通事故	119
二 乘坐飞机时的意外	122
三 晕机病	124
四 火灾	126
五 地震	129
六 触电	133
七 溺水	135
八 中暑	138
九 冻伤	141
十 蛇咬伤	143
十一 狗咬伤	145
十二 毒虫蜇咬伤	146

現代急救新理念

现代急救的新理念，是建立在社会发展和人类生活新的模式结构下，利用人文精神和科技进步成果，对生产、生活环境中发生的危重急症、意外伤害及公共突发事件，向公众普及宣传救护知识，使其掌握先进的基本救护理念与技能，成为“第一目击者”，以便能在现场及时、有效地开展救护，达到“挽救生命、减轻伤残”之目的，为安全生产、健康生活提供必要的保障。

一 现代急救的特点

长期以来，人们曾经将抢救危重急症、意外伤害病人的希望完全寄托于医院和医生身上，缺乏对在现场救护伤病人重要性和可实施性的认识。这种传统的观念，往往就使处在生死之际的病人丧失了几分钟、十几分钟最宝贵的“救命的黄金时刻”。为此，我们必须要了解现代急救的特点，立足于现场，依靠“第一目击者”（经过短期培训的救护人员），才能不失时机地进行有效救护。

20 世纪后 70 年代后，人类以空前的速度建设了现代文明，全球经济、社会以及生活方式都在发生着重大变化。人类交往日趋频繁，活动空间扩大，寿命增长，疾病谱在改变。19 世纪以前，人类多死于传染性疾病，而现在非传染性疾病如心脑血管疾病等的发病率扶摇直上，并往往以危重急症的形式出现而危及生命，已构成因病致死的主要原因。

人们在出差旅游途中，发生包括交通创伤事故在内的意外伤



害明显增多。各种“天灾人祸”如地震、水灾、火灾、突发公共事件乃至恐怖事件等也在接踵发生。所以，我们面临的不仅仅是日常生活中的危重急症，而且有各种意外伤害、突发事件。

面对现代社会的各种危重急症与灾难事故的挑战，传统的救护概念及由此概念派生出的急救服务运作方式，已显得苍白无力，难以完成使命。

传统的救护，遇到危重病人，往往只是作些简单的照顾护理，对外伤作一些止血、包扎等处理，然后尽快地寻找交通工具将病人送到医院急诊室，由医师给予诊断、处理。在现场，面对生命垂危的呼吸心跳骤停者，常常是一筹莫展，而使原本有可能被挽救的生命白白丧失，或是加重了伤残。

1989年12月第44届联合国大会，针对全球灾害严重，影响经济发展和人类健康，一致决定将20世纪最后十年定为“国际减灾十年”。重要的工作之一是重视安全生产生活，加强救援知识的普及和民众救护的培训。世界卫生组织（WHO）在1993年4月7日世界卫生日所发表的文告中也指出：长期以来，人们对在家中、路上或工作场所可能遇到的危险认识不足，未能形成公众舆论。但是，一个新的流行病学模式正在出现，意外事故和肉体伤害行为常常对受害者个人及其家庭造成灾难性后果。据统计每年约有350万人死于事故造成的损伤、日常生活中的意外和暴力行为，受伤需治疗的人数为上述人数的100~500倍，其中约有200万名受害者形成永久性残疾。因此，世界卫生组织在

1993年4月7日的世界卫生日，提出了“善待生命——预防意外伤亡和暴力”的口号。

（一）现代急救特点

“现代急救”是指在事发的现场，对病者实施及时、规范、有效的初步救护。

也就是说，是立足于现场的抢救，在医院外的环境下，“第一目击者”对伤病人实施有效的初步紧急救护措施，以挽救生命，减轻伤残和痛苦。然后在医疗救护下或运用现代救援服务系统，将伤病人迅速送到就近的医疗机构，继续进行救治。

在发病的现场如家庭、马路、工作场所及其他医院外的环境中，几分钟、十几分钟，是抢救危重病人最重要的时刻，医学上称之为“救命的黄金时间”。在此时间内，抢救及时、正确，生命就有可能被挽救；反之，则生命丧失或病情加重。现场及时正确的救护，可为医院救治创造条件，能最大限度地挽救病人的生命和减轻伤残。

欧美等发达国家有专业的急救机构体系，称为紧急医疗服务系统（EMS），具有受理应答呼救的专业通讯设施、承担院外救护的机构和有效的运行。

现代救护要求城镇、社区建立运行良好的救援服务系统（EMS），有通讯灵敏、反应迅速的专业急救机构，以24小时全天候地接受呼救电话等各种信息。同时，迅速地派出救护力量，如救护车和急救人员，到达现场进行处理。确切地说，应在最快



的反应时间内到达病家。城市要有完善的急救网络，星罗棋布的急救站、点及巡回救护车，使病人等待的时间缩短。

为了不耽误时间，急救呼救系统应有一个统一的电话号码，或宜于记忆的专门电话，如美国家喻户晓、妇孺皆知的“911”、法国的“15”、我国香港特区的“999”和日本的“119”。这些紧急呼救电话号码是集求助于警察、消防与医疗救援为一体的。

1986年我国将“120”定为医疗急救电话。近年来，红十字会系统建立了“999”急救电话。在首都北京，“120”、“999”被明确为城市的医疗呼救号码，其体系网络担负日常急救工作。

（二）“第一目击者”（first Responder）

“第一目击者”是指在现场为突发伤害、危重疾病的病者提供紧急救护的人，包括现场伤病人身边的亲属、同事、EMS救援人员、警察、消防员、保安人员及公共场合服务人员等。他们平时参加救护培训并获取相关的证书，在事发现场能利用所学的急救知识、技能救助病者。

发达国家的社区急救服务，侧重于对重点人群的培训，称为对“第一目击者”群体的培训。学习基本的急救知识和急救技能，已成为热心社会公益事业、无偿服务社会的志愿者队伍中最重要的系统内容，是社会的进步和需要。

警察、消防队员、教师以及宾馆、旅游、民航、超市等公共场合的服务人员，由于他们的工作特点，在现场遇到突发的危重伤病人机会多，所以对这些人群要实施基础急救培训。